



Tirada: 49455	Expansión	Superficie: 986 cm²	
Difusión: 32013		Ocupación: 87.18%	
(O.J.D)	Nacional	Diaria	
Audiencia: 112045	Economía	Valor: 9.699,15 €	
(E.G.M)	2ª Edición	06/11/2015	Página: 12
Ref: 6977944			1 / 1

¿Buscas un disfraz profesional o prefieres ser auténtico?

Puedes seguir ciertas convenciones o ignorarlas... Tienes la opción de ser auténtico o usar un disfraz para la vida profesional. Pero tendrás que aceptar las consecuencias de representar ese papel.

Tino Fernández, Madrid
 ¿Has llorado alguna vez en el trabajo? Si eres hombre, probablemente no, porque seguirás esa máxima de que "los hombres no lloran"... Y mucho menos en horario de oficina.

La sabiduría popular aconseja que no nos llevemos al trabajo aquellas emociones que podemos expresar en casa. Es una de las convenciones, normas o principios que todos conocemos y sobre los que nos han hablado y aconsejado para encauzar nuestra vida profesional. Todo esto a pesar de que la vida personal está inevitablemente entrelazada con la que vivimos en nuestro puesto, y lo profesional y lo familiar caminan casi juntos.

Así, las lágrimas en el trabajo se perciben con un desdén especial, igual que ser un pesimista crónico, de esos que lo ven todo mal; o ser de los que se lamentan todo el día o interpretan siempre lo peor.

Probablemente te habrán aconsejado también que evites ser de la clase de profesionales que crean más conflictos de los que son capaces de resolver; o que evites asimismo una sinceridad excesiva acerca de tus problemas personales. Y que tengas cuidado con hacer pública tu negatividad hacia los compañeros, el trabajo, el jefe o incluso tu vida privada. Al menos, intenta que tus arranques de sinceridad estén basados en hechos, y nunca en juicios o interpretaciones.

Sin olvidar determinadas circunstancias de socialización con tu jefe o con tus colegas de trabajo que pueden hacerte especialmente transparente y vulnerable. También te habrán advertido de que en esos momentos se baja la guardia y se hacen o se dicen cosas de las que uno puede arrepentirse, todo por ampliar un rol profesional a un ámbito que en su origen es privado.

Puedes seguir los consejos

y las normas. Pero también puedes ser tú mismo. En tu mano está ser auténtico o ponerte un disfraz para la vida profesional que poco tiene que ver con quien eres realmente. Decidas lo que decidas, tendrá consecuencias.

Gestionar conflictos

Ovidio Peñalver, socio director de Isavia, se refiere a las teorías de Marshall Rosenberg -orientadas a que las personas se comuniquen de manera efectiva y empática-, y asegura que hay una fórmula para gestionar conflictos en la que "puedes manifestar emociones siempre que digas 'ante este hecho, yo me siento de esta manera' (no es algo disculpable); siempre que dejes claro qué es lo que necesitas pa-

Ser auténtico no es ser totalmente transparente ni decir lo primero que se te viene a la cabeza

ra sentirte bien (no es exigir, sino informar); y siempre que sugieras, propongas o pidas una solución".

José María Gasalla, profesor de Deusto Business School, explica que "nos ponemos una careta o representamos un rol cuando nuestra forma de ser es diferente a la forma de ser deseable en la organización. Y esto plantea hasta qué punto cualquier persona es válida para

todas las organizaciones. En las empresas se da un alto nivel de *esquizoidismo* que quiebra a los profesionales, que no saben quienes son en realidad".

Asertividad

Para Montse Ventosa, socia directora de Grow, "en una era en la que innovar es clave, ser uno mismo y ser auténtico es también un requisito. Tendencias como el *mindfulness* prueban la necesidad de encontrarse bien con uno mismo para poder ser feliz en el trabajo".

Ventosa añade que la clave del éxito, por tanto, es ser uno mismo, ser auténtico pero sin gritarlo a los cuatro vientos. Cree que existe una confusión común: "Ser auténtico no es ser totalmente transparente ni decir en voz alta lo primero que se le pasa a uno por la cabeza. Es ser consciente de uno mismo y conocer también los valores, las competencias y la cultura personal. Esto nos lleva a encontrar una cultura de empresa que encaje con uno mismo". Para Ventosa, la clave está en el equilibrio entre ser uno mismo en el trabajo, y no traicionarse y llevar un disfraz. Gasalla coincide en la importancia que tiene la armonía con los principios de la organización en la que uno trabaja: "No se trata de simular papeles. Es autenticidad, y esto nos lleva a reconocer nuestra propia vulnerabilidad".

Peñalver insiste en la necesidad de ser asertivo en la expresión emocional. Se trata de expresar y decir lo que verdaderamente piensas y sientes, buscando la forma y el momento. Añade que "el riesgo de no ponerse una careta y mostrar emoción es que puedes resultar muy agresivo. Pero el riesgo de lo opuesto es que resulta falso y de cartón piedra. No hay coherencia entre lo que se dice y lo que se siente, y es entonces cuando se da una falta de credibilidad".



Sé tú mismo

Para ser tú mismo Montse Ventosa, socia directora de Grow, sugiere algunos pasos fundamentales:

- Conócete a ti mismo; tus miserias y éxitos. No hay atajos. Esto requiere valentía y responsabilidad para no culpar a otros de lo que es responsabilidad de uno mismo.

- Define tu auto cultura: escribe y materializa tus

valores, límites, actitudes, ambiciones, emociones y aptitudes.

- Haz un esfuerzo por entender tu entorno; escucha sin juzgar. El tipo de cultura te indicará qué está permitido, qué es relevante para saber qué puedes compartir.

- Sé valiente para equilibrar lo que compartes y lo que te guardas.

- Busca formas de asimilar lo aprendido en el entorno laboral, así como de liberar emociones dentro o fuera del trabajo.

- No se trata de reprimir sin más todo lo que sientes, ni de jugar un determinado papel o de llevar un disfraz. La cuestión es más bien entender las razones y decidir la información que puedes compartir y la que no.

Hoy en **EmpleaTV**
 Cómo venderte en las redes
 Expansion.com

Diseña tu perfil profesional en Twitter

Twitter puede convertirse en una herramienta muy útil para tu vida laboral. La cuestión es saber cómo. Si buscas un perfil profesional en esta red, deberás borrar todos los tuits que hayas escrito hasta la fecha porque, seguramente, hayas mezclado bromas y vida personal con tu vida laboral. Según cuentan Marcos Blanco y Ramiro Suelo, en su libro 'Cómo conseguir 10.000 seguidores en Twitter' (Ed. Esic), el siguiente paso es elegir un nombre que te defina. Utilizar tu nombre real es una de las mejores opciones y, si ya está ocupado prueba con diferentes variantes como guiones bajos o números. Si lo prefieres, escoge un nombre adecuado a tu actividad o uno que defina los beneficios que puedes aportar. Elige bien a quién comienzas a seguir: tus primeros 'followers' marcarán, en cierto modo, tu perfil, ya que te posicionan. La localización también es importante, porque es un criterio de búsqueda, y la 'bio', ya que facilita más información a tus seguidores. No aprovecharla es un error. También es conveniente añadir una URL externa a tu perfil, porque genera buena imagen. Y cuida tu fotografía. Nadie quiere seguir a un 'huevo'.

